

Masaże Ajurwedyjskie

Tradycyjne hinduskie rytuały przywracające równowagę ciała, umysłu i ducha. Pracują na poziomie energetycznym i fizycznym.

Abhyanga – Masaż całego ciała

Ciepły masaż z użyciem naturalnych olejów, wykonywany spokojnym rytmem wzdłuż linii energetycznych. Oczyszcza organizm, głęboko relaksuje, wspiera regenerację układu nerwowego.

Cena: 220 zł / Czas trwania: 55 min

Mukabhyanga – Masaż głowy i twarzy

Relaksujący masaż ramion, szyi, karku i twarzy z elementami akupresury. Redukuje napięcia, poprawia jakość snu i wpływa na poprawę nastroju.

Cena: 130 zł / Czas trwania: 25 min

Hatha Abhyanga – Masaż Rąk

Ciepły masaż dłoni i przedramion – uwalnia napięcia z obszaru często pomijanego, a intensywnie eksploatowanego w pracy.

Cena: 130 zł / Czas trwania: 25 min

Pada Abhyanga – Masaż stóp o podudzi

Ajurwedyjski masaż refleksologiczny ciepłymi olejami. Regeneruje zmęczone nogi, pobudza krążenie, wpływa kojąco na cały organizm.

Cena: 130 zł / Czas trwania: 25 min

Shirodhara – Terapia strumieniem oleju

Symbol Ajurwedy – strumień ciepłego oleju sezamowego kierowany na czoło działa głęboko odprężająco, łagodzi stres, bezsenność, migreny. Wzmacnia włosy i odżywia skórę głowy

Cena: 120 zł / Czas trwania: 25 min

Pakiety Masaży

Stworzone z myślą o regularnej regeneracji. Idealne dla osób planujących kilkudniowy pobyt lub chcących wprowadzić relaks na stałe do swojego stylu życia.

DOTYCZY MASAŻY KLASYCZNYCH LUB RELAKSACYJNYCH.

3 x Masaż – 25 minut

Dla tych, którzy chcą wpleść chwilę relaksu w każdy dzień pobytu.

Cena: 319 zł / Czas trwania: 3 zabiegi po 25 min

5 x Masaż – 25 minut

Pakiet idealny na długi wypoczynek – więcej zabiegów w niższej cenie.

Cena: 499 zł / Czas trwania: 5 zabiegów po 25 min

3 x Masaż – 50 minut

Więcej czasu na regenerację i głębszy relaks – rekomendowany przy napięciach i zmęczeniu.

Cena: 569 zł / Czas trwania: 3 zabiegi po 50 min

5 x Masaż – 50 minut

Kompleksowy program relaksacyjny – doskonały dla osób potrzebujących dłuższego resetu.

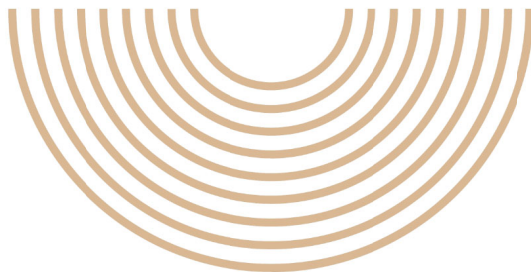
Cena: 949 zł / Czas trwania: 5 zabiegów po 50 min



komfort, relaks, spa...

Menu Spa

(prezentacja wybranych zabiegów z oferty)



Doris SPA & Wellness
ul. Jana Kasprowicza 22
78-100 Kołobrzeg
Centrum SPA - www.dorisspa.pl

W celu zarezerwowania terminu zabiegów prosimy o kontakt
Tel. +48 94 352 33 72 lub osobiście w Centrum SPA

Zabiegi na twarz

Wyselekcjonowane terapie dla skóry wymagającej rewitalizacji, ujędrnienia i holistycznego odprężenia.

Glow & Lift

/ PEELING KAWITACYJNY + RELAKSUJĄCY MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU + MASKA DOPASOWANA DO POTRZEB SKÓRY /

Odmładza, nawilża i głęboko odpręża. Idealny rytuał regeneracyjny po stresującym tygodniu lub długiej podróży.

Cena: 220 zł / Czas trwania: 55 min

Power Lift Massage

/ LIFTINGUJĄCY MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU /

Anti-aging w czystej formie – dynamiczna technika masażu, która poprawia owal twarzy, wygładza zmarszczki, stymuluje mięśnie i pobudza krążenie.

Cena: 170 zł / Czas trwania: 30 min

Express Face Touch

/ KRÓTKI MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU /

Szybki zastrzyk relaksu – doskonały jako dodatek do innego zabiegu lub w ramach przerwy w pracy.

Cena: 120 zł / Czas trwania: 20 min

Zabiegi na ciało

Skoncentrowane rytuały odnowy biologicznej – ujędrniają, regenerują i przywracają wewnętrzną równowagę.

Bamboo Sculpt

/ MASAŻ BAMBUSAMI /

Głęboko modelujący i drenażujący masaż z wykorzystaniem pałeczek bambusowych. Wzmacnia mięśnie, usuwa napięcia i poprawia krążenie.

Cena: 220 zł / Czas trwania: 50 min

Marokański Rytuał Pomarańczowy

/ PEELING ORAZ MASKA NA CIAŁO Z AROMATEM MAROKAŃSKIEJ POMARAŃCZY /

Egzotyczny rytuał odżywczy – ciepłe oleje i aromaty przenoszą w świat orientu. Skóra staje się jedwabiste gładka, a zmysły ukołysane słodką pomarańczą.

Cena: 260 zł / Czas trwania: 50 min

Hydro Balance Body Ritual

/ PEELING CAŁEGO CIAŁA + MASAŻ Z KWASEM HIALURONOWYM /

Rytuał dla skóry potrzebującej intensywnego nawilżenia i oczyszczenia. Kwas hialuronowy odbudowuje barierę hydrolipidową, pozostawiając skórę miękką i promienną.

Cena: 260 zł / Czas trwania: 50 min

Pure Detox Scrub

/ NATURALNY PEELING CAŁEGO CIAŁA /

Złuszczający zabieg oczyszczający – przywraca gładkość i przygotowuje ciało do dalszej pielęgnacji. Doskonały jako wstęp do masażu lub innych zabiegów na ciało.

Cena: 150 zł / Czas trwania: 30 min

Piramidalny Relaks

/ MASAŻ PLECÓW CIEPŁYM OLEJKIEM + OKŁAD BOROWINOWY + MASAŻ STÓP I PODUDZI /

Zabieg o działaniu rozluźniającym i głęboko regenerującym. Idealny przy napięciach karku, stresie i zmęczeniu – ukierunkowany na harmonizację ciała i umysłu.

Cena: 240 zł / Czas trwania: 50 min

Quick Aroma Touch

/ KRÓTKI RELAKSACYJNY MASAŻ Z ELEMENTAMI AROMATERAPII /

Subtelny dotyk, ciepły olejek, delikatne rozluźnienie – idealny jako ekspresowa przerwa dla ciała i głowy.

Cena: 140 zł / Czas trwania: 25 min

Masaże klasyczne i terapeutyczne

Ukierunkowane na zdrowie, sprawność i głębokie rozluźnienie – idealne dla osób aktywnych i z napięciami mięśniowymi.

Masaż klasyczny całego ciała

Kompleksowy masaż o działaniu regenerującym i wzmacniającym. Zwiększa wydolność mięśni, wspiera elastyczność ścięgien i pobudza układ krążenia oraz limfatyczny.

Cena: 220 zł / Czas trwania: 50 min

Masaż klasyczny częściowy

Skoncentrowany masaż wybranych partii (np. plecy, kark, kończyny). Doskonały dla osób pracujących przy biurku lub w ciągłym ruchu.

Cena: 120 zł / Czas trwania: 25 min

Masaż kręgosłupa

Terapia skupiona na okolicy przykręgosłupowej – działa głęboko rozluźniająco, przynosi ulgę w bólu i redukuje napięcia.

Cena: 70 zł / Czas trwania: 15 min

Masaż bańką chińską

Masaż podciśnieniowy – poprawia mikrokrążenie, ujędrnia ciało i wspomaga walkę z cellulitem. Rekomendowany w seriach.

Cena: 140 zł / Czas trwania: 25 min

Masaż sportowy

Intensywny masaż dla osób aktywnych fizycznie – rozluźnia mięśnie, przyspiesza regenerację, zwiększa mobilność i komfort po wysiłku.

Cena: 200 zł / Czas trwania: 40 min

Masaże orientalne i SPA

Luksusowe rytuały inspirowane naturą i tradycją – wprowadzają ciało i umysł w stan pełnego odprężenia.

Aroma Touch Ritual

/ AROMATYCZNY MASAŻ GORĄCYM OLEJEM /

Relaksacyjny masaż z wykorzystaniem ciepłych olejków eterycznych. Uwalnia napięcia, poprawia nastrój, koi zmysły. Idealny rytuał antystresowy.

Cena: 230 zł / Czas trwania: 50 min

Hot Stone Therapy

/ MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI /

Zabieg oparty na sile ciepła i dotyku – bazaltowe kamienie rozluźniają głębokie napięcia, przywracają równowagę energetyczną i poprawiają kondycję skóry.

Cena: **230 zł** / Czas trwania: **50 min**

Czekoladowa Pokusa

/ MASAŻ CIEPLĄ CZEKOLADĄ /

Rozkosz dla ciała i ducha – pobudza endorfiny, działa kojąco i odżywczo. Skóra staje się jedwabiście miękka, a umysł odprężony.

Cena: **230 zł** / Czas trwania: **50 min**

Cena: **140 zł** / Czas trwania: **25 min**

Zabiegi oczyszczające i odświeżające

Delikatne, bezpieczne i skuteczne oczyszczanie skóry – idealne jako samodzielny rytuał lub uzupełnienie pielęgnacji.

Cavi Peel Basic

/ PEELING KAWITACYJNY + MASECZKA PIELĘGNACYJNA /

Bezbolesne oczyszczanie skóry z użyciem ultradźwięków. Zabieg usuwa martwy naskórek, odblokowuje pory i przygotowuje skórę do dalszych etapów pielęgnacji.

Cena: **100 zł** / Czas trwania: **25 min**

Cavi Peel Pro

/ PEELING KAWITACYJNY + AMPUŁKA (SONOFOREZA) /

Zabieg oczyszczająco-regenerujący. Łączy peeling z głębokim wtłaczaniem substancji aktywnych za pomocą sonoforezy – dla efektu natychmiastowej świeżości i nawilżenia.

Cena: **140 zł** / Czas trwania: **40 min**

Cavi Peel Mini

/ DODATEK DO INNEGO ZABIEGU – PEELING KAWITACYJNY /

Krótki wariant oczyszczania ultradźwiękowego wykonywany w ramach innego zabiegu kosmetycznego.

Cena: **50 zł** / Czas trwania: **15 min**

Pomarańczowa Bomba

/ AUTORSKI ZABIEG NAWILŻAJĄCY /

Rytuał dla skóry zmęczonej i pozbawionej blasku. Oparty na działaniu witaminy C, naturalnych kwasów i antyoksydantów. Efekt? Gładka, rozświetlona, wypoczęta skóra.

Cena: **190 zł** / Czas trwania: **50 min**

Peelingi ciała

Rytuały wygładzające, które przywracają skórze świeżość, miękkość i naturalny blask.

Peeling solny z masłem shea

Sól morska oczyszcza, złuszcza i dostarcza skórze cennych minerałów. Masło shea i oleje roślinne (kokosowy, sojowy) intensywnie odżywiają i wygładzają.

Cena: **130 zł** / Czas trwania: **25 min**

Peeling cukrowy z olejkami

Delikatniejsza alternatywa dla każdego rodzaju skóry. Naturalne drobinki cukru pobudzają mikrokążenie, wygładzają i nawilżają, pozostawiając skórę jedwabiście miękką.

Cena: **120 zł** / Czas trwania: **25 min**

Masaże Spa – częściowe rytuały odprężające

Krótkie, intensywne sesje stworzone z myślą o szybkiej regeneracji, lokalnym działaniu lub jako dodatek do innych zabiegów.

Karité Touch

/ MASAŻ ORIENTALNY Z MASŁEM KARITÉ /

Masło shea głęboko odżywia i regeneruje skórę, a delikatny masaż koi napięcia.

Cena: **100 zł** / Czas trwania: **25 min**

Coconut Drift

/ MASAŻ ORIENTALNY Z CIEPŁYM OLEJEM KOKOSOWYM /

Aromaterapeutyczna podróż dla ciała i zmysłów – doskonały na wieczorne wyciszenie.

Cena: **100 zł** / Czas trwania: **25 min**

Honey Calm

/ MASAŻ Z CIEPŁYM MIODEM /

Zabieg pielęgnacyjny o działaniu rewitalizującym i wygładzającym – miód poprawia elastyczność skóry.

Cena: **100 zł** / Czas trwania: **25 min**

Just Relax

/ MASAŻ RELAKSACYJNY CZĘŚCIOWY /

Delikatna forma odprężenia – skupienie na karku, plecach lub ramionach. Idealny jako przerwa od stresu i napięcia.

Cena: **90 zł** / Czas trwania: **25 min**

Bamboo Anti-Cellulite

/ MASAŻ BAMBUSAMI – WERSJA ANTYCELLULITOWA /

Masaż modelująco-drenujący, wspomagający redukcję cellulitu i poprawę mikrokążenia.

Cena: **90 zł** / Czas trwania: **25 min**

Drain & Refresh

/ DRENAŻ LIMFATYCZNY STÓP I NÓG /

Lekki masaż poprawiający krążenie i redukujący uczucie ciężkości – idealny po długim dniu.

Cena: **110 zł** / Czas trwania: **30 min**

Warunki korzystania z Bonów Spa

Otrzymany bon, można wykorzystać do wykupienia zabiegów, których cena wynosi powyżej 100 zł brutto. W przypadku otrzymania kilku bonów nie można ich łączyć. Bonów nie można także wykorzystać na aktualne zabiegi promocyjne i zniżki.

Kompleks Basenowy

Twój azyl relaksu i zdrowia

Zapraszamy do miejsca, gdzie odprężenie spotyka się z troską o ciało, a każdy element przestrzeni zaprojektowany jest z myślą o Twoim komforcie. Kompleks basenowy Doris Spa to nie tylko strefa rekreacji, ale pełnowartościowa terapia dla organizmu – zarówno fizyczna, jak i mentalna.

Znajdziesz tutaj:

- **Basen solankowy z wodą z Morza Martwego** – unikalne kąpiele terapeutyczne, które detoksykują, regenerują i przywracają równowagę mineralną organizmu,
- **Basen pływacki 25 m z rwącą rzeką i hydromasażami** – Aktywny relaks i rozluźnienie mięśni po dniu pełnym ruchu – trening w wodzie i masaże w jednym miejscu.
- **Strefę Saun & Łaźni** – fińska sauna sucha oraz łaźnia parowa które pobudzają krążenie, wzmacniają odporność i oczyszczają skórę,
- **Jaccuzzi z wypłyceniem dla dzieci** – przestrzeń by cała rodzina mogła cieszyć się wspólnym czasem.

To idealne miejsce, by zatrzymać się na chwilę, zregenerować siły, zadbać o zdrowie i oddać się błogiemu relaksowi w wyjątkowej atmosferze..

Basen Solankowy

Dlaczego wybraliśmy solankę z Morza Martwego?

Morze Martwe to pierwsze, największe i najstarsze SPA na świecie – jego wyjątkowa kompozycja minerałów i pierwiastków nie ma odpowiednika na Ziemi. Woda z Morza Martwego zawiera zaledwie 8% chlorku sodu (NaCl), podczas gdy w oceanach jest go około 97%. Dominują tu za to chlorek magnezu (MgCl₂ – ponad 50%) oraz chlorek potasu (KCl – ok. 40%), które wnikać przez skórę, uzupełniają niedobory mineralne organizmu w sposób naturalny i bezpieczny..

Naukowo udowodnione właściwości terapeutyczne:

- **Magnez** – poprawia barierę lipidową skóry, zmniejszając stany zapalne i objawy atopowego zapalenia skóry (AZS). Badania wskazują na wyraźne zmniejszenie suchości i świądu skóry po regularnych kąpielach solankowych
- **Bromki i potas** – działają antystresowo i łagodzą napięcia mięśniowe, wykazując naturalne właściwości uspokajające na układ nerwowy,
- **Kąpiele solankowe stymulują mikrokrążenie** – co pomaga w leczeniu cellulitu, redukcji tkanki tłuszczowej i poprawie jędrności skóry,
- **Detoksykacja** – kąpiele w wysokozmineralizowanej solance aktywują naturalne procesy oczyszczania organizmu z toksyn i metali ciężkich.

Dzięki wysokiemu stężeniu soli z Morza Martwego, kąpiel w naszym basenie solankowym zapewnia uczucie lekkości i unoszenia się na wodzie, co zmniejsza obciążenie stawów i kręgosłupa. Taki stan odprężenia sprzyja wydzielaniu serotoniny – hormonu szczęścia.

Kąpiel wpływa także na:

- Rozluźnienie mięśni i stawów,
- Zmniejszenie dolegliwości reumatycznych i bólowych,
- Oczyszczenie i regenerację skóry,
- Odprężenie układu nerwowego po stresie i wysiłku.

Przed kąpielą solankową warto upewnić się, że nie występują przeciwwskazania zdrowotne, takie jak: otwarte rany, ostre stany zapalne, gorączka, niewydolność krążeniowa i oddechowa, przebyte zawały serca, arytmia, epilepsja, choroby onkologiczne, czynna gruźlica, nadczynność tarczycy, niewydolność jajników oraz ciąża. W razie wątpliwości zachęcamy do konsultacji z lekarzem.

Jak korzystać z basenu solankowego?

Przed kąpielą w basenie solankowym należy dokładnie umyć ciało ciepłą wodą z mydłem. W trakcie sesji, która powinna maksymalnie trwać ok. 30 minut, należy uważać, aby woda nie dostała się do oczu. Po wyjściu zaleca się dokładne spłukanie solanki z ciała samą wodą. Sól działa oczyszczająco i po zakończeniu sesji warto zastosować balsam do ciała lub skorzystać z profesjonalnego zabiegu SPA. Tak przygotowana skóra z łatwością chłonie cenne składniki.

Niezależnie od tego czy cierpisz na reumatyzm, ogólne przemęczenie, czy też masz słabe włosy, paznokcie, lub wyżej wymienione problemy skórne – kąpiel w naszej solance zdaje się być najlepszym pomysłem.

Regulamin korzystania z Centrum Spa

1. **Płatność za zabiegi** – Rozliczenie usług następuje przed zabiegiem w Recepcji Głównej (gotówka lub karta).
2. **Vouchery i rabaty** – Prosimy o wcześniejsze zgłoszenie chęci realizacji zaproszeń, bonów lub kuponów rabatowych.
3. **Zmiana lub odwołanie wizyty** – Do 5h przed – bez kosztów, Do 2h przed – opłata 50%, Mniej niż 2h – opłata 100%.
4. **Pakiety i niewykorzystane zabiegi** – Niewykorzystane zabiegi z pakietów i voucherów przepadają, brak zwrotu środków.
5. **Zasady bezpieczeństwa** – Do SPA nie będą wpuszczane osoby pod wpływem alkoholu, z otwartymi ranami lub zachowujące się niestosownie.
6. **Dzieci i młodzież do lat 18** – Korzystają z usług SPA tylko za zgodą lub w obecności opiekuna.
7. **Odpowiedzialność za rzeczy osobiste** – SPA nie ponosi odpowiedzialności za biżuterię i kosztowności wniesione na teren obiektu.
8. **Stan zdrowia i zalecenia** – Zakup usługi oznacza akceptację regulaminu i brak przeciwwskazań zdrowotnych. Zalecamy unikanie obfitych posiłków i kąpeli słonecznych przed i po zabiegach.
9. **Ceny** – Ceny zabiegów są cenami brutto. Doris SPA zastrzega sobie prawo do ich zmiany.